

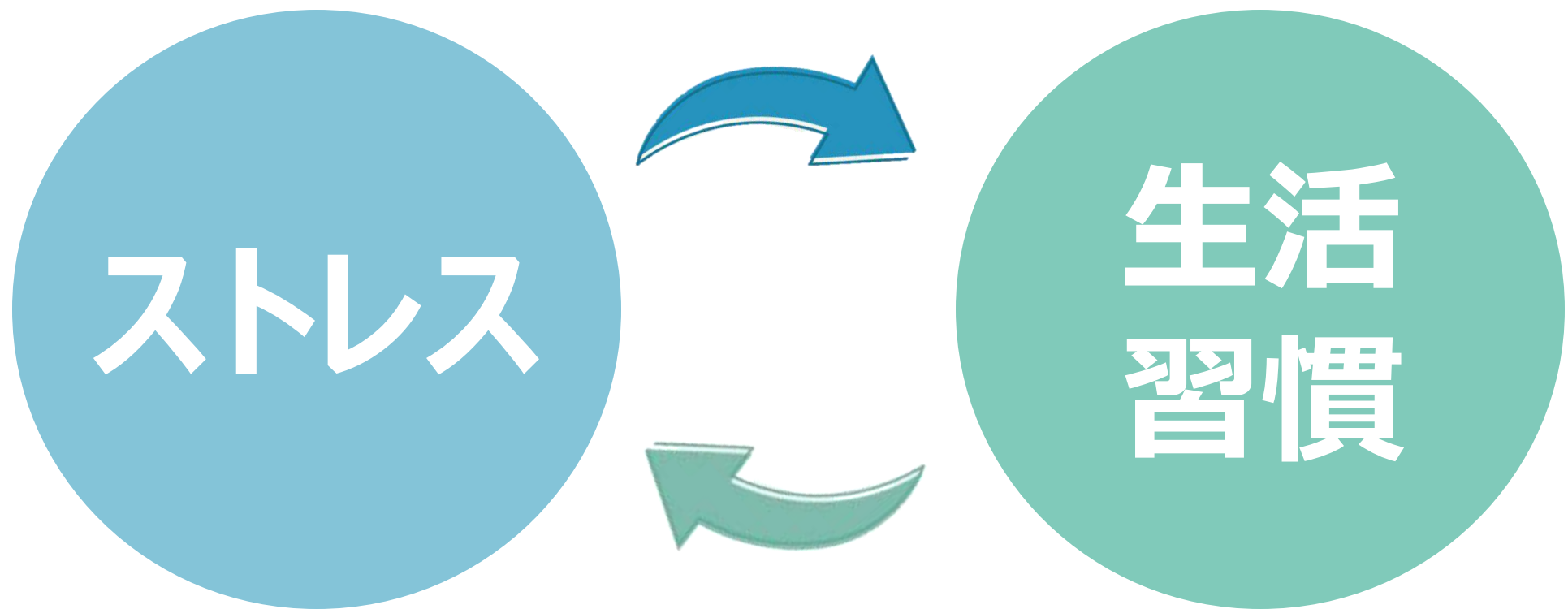
＼ 職場がしっかりと把握しておきたい ／

# 従業員のストレスと 生活習慣の関係性

株式会社ドクタートラスト

主席アナリスト 服部 恭子

# ドクタートラストでは引き続きココに注目



**ストレスと生活習慣は切り離せない関係**

# ストレスと生活習慣の関係性を調査

**Dr. Trust** ストレスチェックのことから  
**ドクタートラスト**

2023年11月7日  
株式会社ドクタートラスト

「健康リスクバシトス過多人」は「睡眠5時間未満」に集中  
「睡眠7～9時間」は「健康リスクバシトス」が最も低い

～睡眠時間とストレスの関係性をストレスチェックデータから算出～

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者163万人のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は2022年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、「平均睡眠時間」についての回答が得られた約5,600人のデータをもとに、平均睡眠時間と総合健康リスク、ストレス度合いの関係性を調査しました。

YouTubeで解説動画公開中  
【解説】最も高ストレス者が多いのは「睡眠時間」の人！ストレスと睡眠の密接な関係がデータで明らかに！1,162の企業・団体のストレスチェックデータを徹底分析！専門家わかりやすく解説します！（解説：ストレスチェック研究所 チーフアナリスト 飯部優子）  
<https://www.youtube.com/watch?v=8t8K1CD0IRI>



最も高ストレス者が多いのは…  
**睡眠時間**の人！  
というデータが明らかに…！  
約5,600人のストレスチェック結果を分析

調査結果のポイント

- 「総合健康リスク」が「高ストレス率」とともに最も高いのは、平均睡眠時間が5時間未満
- 「総合健康リスク」が「高ストレス率」とともに最も低いのは、平均睡眠時間が7時間以上9時間未満

**Dr. Trust** ストレスチェックのことから  
**ドクタートラスト**

2023年12月12日  
株式会社ドクタートラスト

ストレスが低い人は、飲酒頻度「1～3日/週」に集中

ストレスチェック結果と飲酒頻度別分析からわかったこと

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者200万人のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は2022年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、飲酒頻度の回答が得られた約5,600人のデータをもとに、1週間あたりの飲酒頻度とストレス度合いの関係性を調査しました。

YouTubeで解説動画公開中  
【解説】飲酒を全くしない人は、週1～3日飲酒する人よりも実は〇だった！ストレスと飲酒の意外な関係が約5,600人のストレスチェック結果データから明らかに！専門家わかりやすく解説します！（解説：ストレスチェック研究所 アナリスト 押切愛理）  
<https://youtu.be/bOHUJdg0Kt4>



週に1～3日飲酒  
多く飲まない  
高ストレス者率が  
高いのはどっち？！  
約5,600人のストレスチェック結果を分析

調査結果のポイント

- 飲酒頻度「毎日」の群は、高ストレス者率が最も低い
- 飲酒頻度「1～3日/週」の群は、高ストレス者率が最も高い
- 飲酒頻度「1～3日/週」の群より、「毎日」の群のほうが不満足回答が多い
- 飲酒頻度「全くしない」よりも、「1～3日/週」の群のほうがストレス反応は低い

**Dr. Trust** ストレスチェックのことから  
**ドクタートラスト**

2024年3月5日  
株式会社ドクタートラスト

高ストレス者が最も少ないのは、寝る前スマホ・PC習慣「週4～6日」

ストレスと「就寝前のスマホ・PC操作頻度」の関係性を分析

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者163万人のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は2022年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、就寝前のスマホ・PC操作について回答が得られた約5,600人のデータをもとに、「就寝1時間前のスマホ・PC操作頻度」とストレス度合いの関係性を調査しました。

YouTubeで解説動画公開中  
【解説】毎日寝る前にスマホやPCを操作していませんか？そんな人は要注意！5,637人を対象に調査した結果明らかになったスマホ・PC操作が心から与える影響とは？（解説：ストレスチェック研究所 アナリスト 押切愛理）  
[https://youtu.be/ga-lgZaQ0p0?si=V8mGK0NII\\_vvBYZF](https://youtu.be/ga-lgZaQ0p0?si=V8mGK0NII_vvBYZF)



寝る1時間前に  
スマホやPC操作  
を毎日している人  
約5,600人のストレスチェック結果を分析

調査結果のポイント

- 全体の70%超が就寝前スマホ・PC操作を毎日している。また「操作しない」のは5%未満
- 寝る前スマホ・PC習慣がある人は、週1～3日程度減少するストレスが少なくなる可能性がある
- 就寝前のスマホ・PC操作頻度が高いほど「自分の責任」「仕事の難しさ」「役割の重さ」の認知において不満足回答が多い

**Dr. Trust** ストレスチェックのことから  
**ドクタートラスト**

2024年4月2日  
株式会社ドクタートラスト

ストレスが低い人は「睡眠7～9時間」に集中

睡眠時間とストレスの関係性をストレスチェックデータから算出

株式会社ドクタートラスト（本社：東京都渋谷区、代表取締役：高橋雅彦、以下「ドクタートラスト」）のストレスチェック研究所では、ストレスチェックサービスを利用した累計受検者163万人のデータを活用し、さまざまな分析を行っています。

今回は2022年度にストレスチェックサービスを利用した受検者のうち、「平均睡眠時間」についての回答が得られた約5,600人のデータをもとに、平均睡眠時間とストレス度合いの関係性を調査しました。

YouTubeで解説動画公開中  
【解説】「睡眠時間」と「心の安楽」の密接な関係がデータで明らかに！5,600人のストレスチェックデータを徹底分析！（解説：ストレスチェック研究所 チーフアナリスト 飯部優子）  
<https://youtu.be/sIFpaxr0407s?si=XRQVJ-V1PocrgH-e>



疲労感  
&  
不安感  
睡眠時間  
と密接な関係が！  
約5,600人のストレスチェック結果を分析

調査結果のポイント

- 「低ストレス者」割合が最も大きいのは、平均睡眠時間が7時間以上9時間未満の群で、15時間未満の群の約4倍
- 平均睡眠時間が7時間以上9時間未満の群は「疲労感」「不安感」が少ない

※2022年度 ドクタートラスト生活習慣に関する追加設問回答者5,637人より

# ストレスと生活習慣の関係性を調査

## 睡眠

「総合健康リスク」と「高ストレス者率」が最も高いのは平均睡眠時間が～5時間のグループで、最も低いのは7～9時間のグループ

<参考> <https://kyodonewsprwire.jp/release/202403298760> <参考> <https://kyodonewsprwire.jp/release/202311022214>

## 飲酒

「高ストレス者率」が最も高いのは飲酒頻度が毎日のグループで、ストレスが低い人は1～3日/週のグループに集中

<参考> <https://kyodonewsprwire.jp/release/202403017363>

## スマホ・PC操作

全体の70%超が就寝前にスマホ・PC操作を毎日しており  
操作頻度が毎日のグループでは「高ストレス者率」が17.0%と最も高い

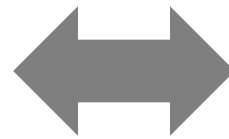
<参考> <https://kyodonewsprwire.jp/release/202403017363>

# 生活習慣によってストレス度合いは変化する

# 生活習慣がストレスコントロールのカギ

## 職場環境

健康で元気に、  
楽しく  
仕事ができる  
職場づくり



## 生活習慣

生活習慣の把握と  
ストレスを軽減し  
増やさないための  
習慣づくり



**生活習慣のサポートを  
ストレスコントロールの視点に加えましょう！**

# 生活習慣は6つの分野から算出

## 1 睡眠



## 2 食事・飲酒



## 3 歩数



## 4 通勤



## 5 テレワーク



## 6 コミュニケーション



# ①睡眠とストレスの関係性

睡眠時間は、

疲労感の  
有無

不安の  
度合い

気分の  
安定

集中力の  
有無

に、影響を及ぼす！



疲労回復や次の日の活力を養うためにとっても大事！

## ② 食事・飲酒とストレスの関係



**乱れた食生活・過度な飲酒習慣は、  
ストレスや生活習慣病のリスクも高い**



### 食生活

- 栄養が偏った食生活
- 過剰なカロリー摂取

### 飲酒習慣

- 毎日お酒を飲む
- 適量以上に飲む



**食事は日々の活動の基本となる大切な習慣！  
また飲酒状況の把握も健康への第一歩！**



### ③運動とストレスの関係性

運動不足は身体的にも精神的にも悪影響を及ぼす！

体重増加

ストレスの増加



不安の増加

睡眠の質の低下



歩数を把握し、適切な運動習慣を  
身につけるきっかけにしましょう！

## ④通勤時間とストレスの関係

通勤によるストレスが低いほど、仕事の満足度が高い傾向にある！

テレワーク



時差出勤



**疲労の蓄積軽減を目指して、  
企業でできるサポートを取り入れましょう！**

## ⑤テレワークとストレスの関係

テレワークによる運動量の減少や不規則な生活は生活習慣病のリスクを高める！



自分に適した環境で  
仕事ができる

コミュニケーションが  
取りにくくなる

通勤の負担が  
なくなる

運動不足などの  
生活が不規則に



働き方としてメリットがある一方で  
コミュニケーションや運動の面ではケアが必要！

## ⑥ コミュニケーションとストレスの関係

困った時に相談できる、頼れる存在が複数いることでストレスの緩和につながる！



**コミュニケーションや人間関係を円滑にし、生産性向上を目指しましょう！**

# ストレスチェックと一緒に生活習慣の調査

80問版

57問版

## A.仕事のストレス要因

全17問（設問：1～17）、9尺度  
ストレスの要因となるもの

## B.ストレス反応

全29問（設問：18～46）、6尺度  
実際にからだやこころに  
出ているストレス

## C.周囲のサポート

## + D.満足度

全11問（設問：47～57）、5尺度  
ストレスの要因となるもの

## E.仕事について

全4問（設問：58～61）、4尺度  
ストレスの要因となるもの

情緒的な負担

役割葛藤

成長の機会

……など

## F.職場について

全7問（設問：62～68）、7尺度  
ストレスの要因となるもの

経済・地位報酬

上司の公正な態度

失敗を認める職場

……など

## G.会社や組織について

全8問（設問：69～76）、8尺度  
ストレスの要因となるもの

公正な人事評価

キャリア形成

多様な労働者への対応

……など

## H.仕事の状況や成果

全4問（設問：77～80）、3尺度  
ストレスの要因となるもの

ハラスメント

職場の一体感

ワークエンゲージメント

……など

➡ 従来のストレスチェックに、8問の追加設問をプラス！

# 2024年度の追加設問はこの8問！

## 1.睡眠

ここ1カ月間、  
あなたの1日の  
平均**睡眠時間**は  
どのくらいでしたか

## 2.食事

**会社で食べる食事**  
(ランチ)のうち  
近いものは  
次のうちどれですか

## 3.飲酒

1週間に何日くらい  
**お酒**を飲みますか

## 4.運動

ここ1カ月間、  
あなたの1日の  
平均**歩数**は  
どのくらいでしたか

## 5.通勤

あなたの  
**通勤時間**  
(片道)は  
どのくらいですか

## 6.テレワーク

現在  
どのくらいの頻度で  
**テレワーク**を  
していますか

## 7.コミュニケーション

仕事中は  
**雑談**をしますか

## 8.コミュニケーション

職場内に  
**信頼・尊敬できる人**  
はいますか

毎年実施するストレスチェック  
ぜひ生活習慣の追加設問導入を検討を

健康で元気に、楽しく働く人を増やすために  
社員の生活習慣に着目してみましよう！





アナリスト 服部 恭子

Dr. TRUST 産業医のことなら  
ドクタートラスト

## 担当 アナリストのひとこと

生活習慣はストレスをコントロールするための鍵となります。また、心身のバランスを保つことができれば、仕事のパフォーマンス向上にもつながるでしょう。健康で働きやすい環境を築く一つの方法として、生活習慣に意識を向けてみませんか？

## 衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

### 無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2411lifestyle>



動画のフルバージョンは有料となります。  
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

#### <権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。  
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

#### <ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
  - ・ 社内で実施する自社社員健康教育ためのセミナー
  - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

#### <ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など





<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



## 産業医の紹介

全国どこでも対応可能！**業界NO.1の実績**で  
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



## ストレスチェック

総受検者数210万人超え！専門家による  
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



## 健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト  
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



## 人材育成・組織開発 [STELLA]

**210万人超のストレスチェックのビッグデータ**から  
導き出した新しいコンサルティングサービス。  
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



## 健康経営セミナー

実績多数！専門家によるオーダーメイド  
セミナーが**22万円**から実施可能！



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



## 外部相談窓口 [アンリ]

**詳しい報告書**が評判！退職者のサポートから従業員の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。  
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

**03-3464-4000**

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>  
ドクタートラスト公式ホームページ

